РЕКЛАМА

Как сделать других счастливыми

Информация об авторе

Загрузить PDF

В этой статье: 🟩 Сделайте друзей счастливыми 🟩 Сделайте счастливыми своих родителей 🟩 Сделайте счастливыми знакомых и незнакомых людей 🟩 Дополнительные статьи

Если вы хотите сделать кого-то счастливым, поверьте, вы хотите сделать самое полезное и прекрасное дело. Делая кого-то счастливым, вы испытаете счастье сами. Чтобы сделать кого-то счастливым, вы должны быть искренним, открытым, и готовым приложить усилия, чтобы изменить ситуацию в пользу человека.

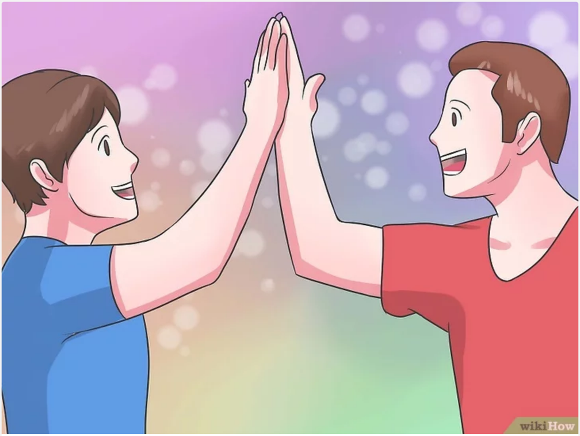
РЕКЛАМА

Метод

Сделайте друзей счастливыми

1 **Оказывайте эмоциональную поддержку.** Все хотят быть любимыми и нужными. Поощряйте своих друзей стремиться к своим целям. Найдите способ сказать им, как много они значат для вас. Не обязательно это делать очевидно. Проявляйте заботу о своих друзьях, и если они нуждаются в вашем сочувствии, проявляйте сострадание. Уделите им свое внимание и время. Независимо от того какие темы вы будете обсуждать, жизненные трудности или просто повседневные дела, ваши друзья будут счастливы от того, что ими кто-то интересуется.

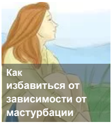
- Если вы хотите быть поддержкой для своих друзей, вы можете дать им искренний совет. Если у друга постоянно возникают недопонимания в отношениях с другими людьми, или ваш друг делает неправильный выбор и растрачивает свой талант попусту, найдите мягкий способ, чтобы обсудить это с ним. Не зависимо от того прислушается ваш друг к вам или нет, вы сделали доброе дело, поступая честно со своей стороны.

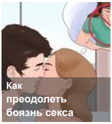


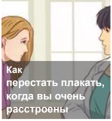
2 **Поддерживайте друзей, когда у них плохое настроение.** Улыбайтесь. Если у вас теплые отношения с вашим другом, обнимите его. Сделайте что-то приятное для своего друга, организуйте вечеринку, займитесь чем-то веселым, например, слепите что-то из пластилина или постройте халабуду. Выбирайте занятия, для которых вы достаточно взрослые. Посмотрите вместе фотографии или фильмы, которые сделают вашего друга счастливым.

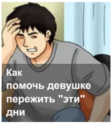
- Конечно, не в каждой ситуации вам удастся заставить вашего друга улыбаться. Однако он непременно оценит ваши усилия, поэтому действуйте.
- Если ваш друг действительно испытывает грусть, то иногда лучшим способом подбодрить его будет ваше присутствие и дружеское плечо. Вы не всегда сможете повлиять на настроение человека, поэтому не делайте сверх ваших сил.
- Иногда, даже не смотря на задушевные беседы и теплые объятия, человек может по-прежнему находиться в плохом настроении. Некоторые люди сделают все возможное, чтобы их плохое настроение не повлияло негативно на друга. Если ваш друг увидит что вам грустно от того, что у него плохое настроение, скорее всего он попытается исправить сложившуюся ситуацию, и его настроение улучшится.

Дополнительные статьи


Как избавиться от зависимости от мастурбации

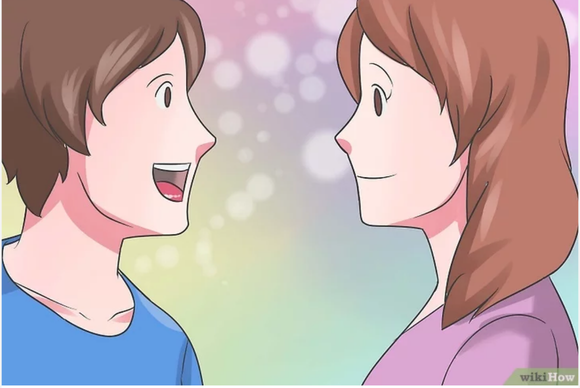

Как преодолеть боязнь секса


Как перестать плакать, когда вы очень расстроены


Как помочь девушке пережить "эти" дни

Подпишитесь на нас

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

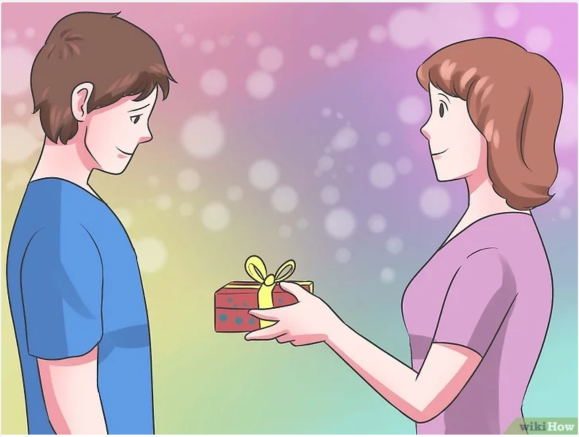


Поделиться

Enregistrer

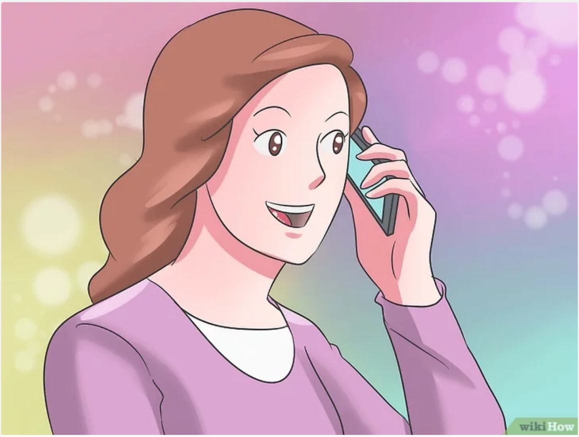
3 **Будьте хорошим слушателем.** Если вы хотите показать кому-то, что вы цените его, внимательно слушайте. Постарайтесь понять образ мыслей человека и попробуйте поставить себя на его место. Задавайте вопросы, не перебивайте, и если вы не понимаете чего-то, переспросите. Скорее всего у вас есть друг, которому кажется, что он не получает достаточно внимания. Если вы хотите чтобы он был счастлив, слушайте.

- Чтобы показать другу, что вы действительно слушаете его, повернитесь к нему, сохраняйте зрительный контакт, и не спешите с советами. Покажите другу, что вы полностью сосредоточены на его проблемах и хотите помочь ему, а не осудить его.
- Уберите телефон, когда вы разговариваете с другом, чтобы показать, что вы готовы уделить ему все свое внимание, которого он заслуживает.



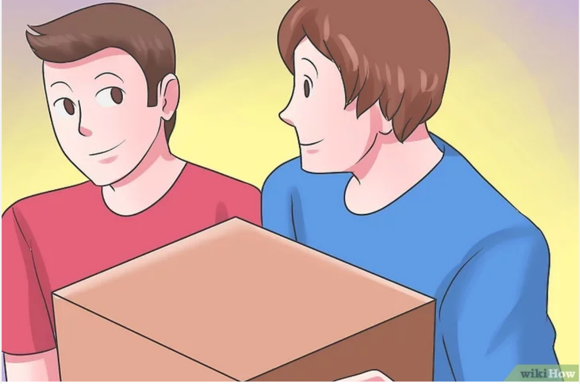
4 **Дарите подарки.** Возьмите тайм-аут и выберите оригинальный подарок, который будет приятен человеку. Чем больше положительных эмоций вы вложите в подарок, тем лучше. Подарите другу то, что ему действительно нужно или то о чем он мечтает; это может быть красивый альбом, который понравится вашему другу, или первое издание его любимого романа. Приложите усилия, чтобы найти что-то действительно уникальное, и это непременно осчастливит вашего друга.

- Хотя подарки на день рождение или на другие праздники могут произвести положительное впечатление на вашего друга, научитесь дарить подарки просто так, без всякого повода.



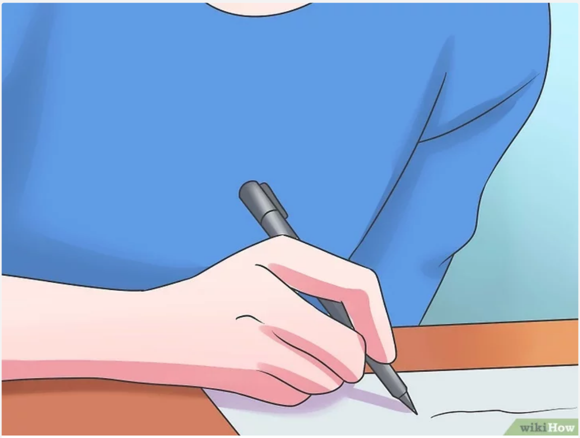
5 **Позвоните другу, чтобы просто поприветствовать его.** Один из способов сделать друга счастливым - это позвонить ему или ей и просто сказать привет. Этот маленький жест может много значить для вашего друга. Этим вы покажете своему другу, что вы действительно заботитесь о нем и хотите знать, что происходит в его жизни. Позвоните, когда у вас есть несколько минут, и поинтересуйтесь, как прошел день, и что произошло нового в течение этого дня. Найдите время, чтобы позвонить и поинтересоваться делами друга, не ожидая ничего взамен. Ваш друг будет чувствовать себя счастливым.

- К сожалению, люди не звонят друг другу просто, чтобы пообщаться. Позвоните своему другу просто так, не по делу.
- Если вы знаете, что у вашего друга была сложная неделя, например он приступил к новой работе, позвоните ему и поинтересуйтесь как обстоят дела.



6 **Помогите своему другу.** Еще один способ сделать друга счастливым это предложить ему свою помощь. Это не значит, что вам необходимо выполнять тяжелую работу. Если у вашего друга был тяжелый день, приготовьте обед для него или нее или выгуляйте собаку. Вы можете дать другу свою машину, если знаете, что его машина находится в ремонте или помочь ему собрать стол, части которого стоят, прислонившись к стене в течение нескольких недель. Даже небольшая помощь может вызвать улыбку на лице вашего друга.

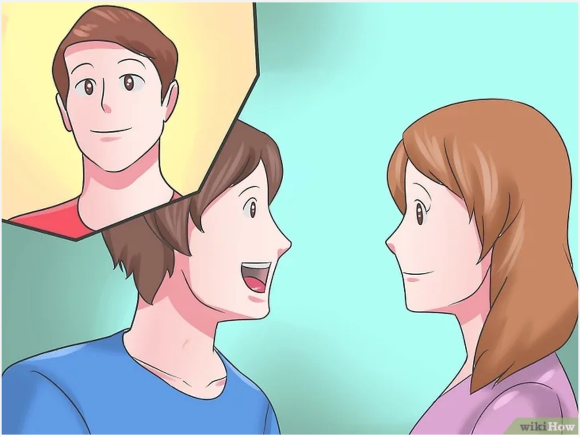
- Некоторые из ваших друзей могут стесняться обращаться к вам за помощью, даже когда им это необходимо. Проявляйте инициативу сами, и ваш друг будет счастлив.
- Будьте наблюдательны. Понаблюдайте в чем ваш друг нуждается больше всего. Может быть, ваш друг хотел бы выпить чашечку холодного кофе, но стесняется попросить вас об этом.



7 **Посылайте другу открытки с выражением благодарности.** Ваш друг будет счастлив, если вы отправите ему открытку со словами благодарности, в которой

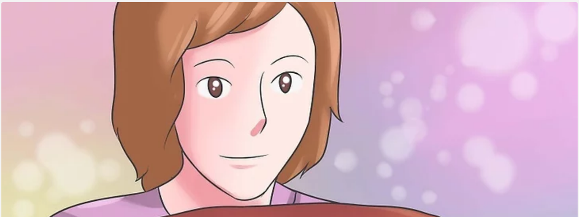
покажете, насколько вы цените то, что он сделал для вас. Вы можете думать, что такие открытки предназначены только для преподавателей или пожилых людей, но вы ошибаетесь, это прекрасная возможность выразить благодарность и сделать своего друга счастливым. Не обязательно благодарить друга за что-то конкретное, поблагодарите его за то, что он удивительный друг или прекрасный слушатель.

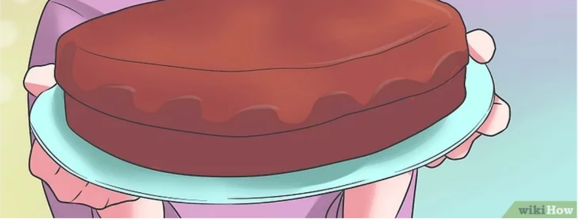
- Оставьте записку на пороге, в почтовом ящике, или даже в книге, которую читает ваш друг. Эффект неожиданности непременно сделает вашего друга счастливым.



8 **Говорите только хорошее о своем друге.** Еще один способ сделать вашего друга счастливым это хвалить его своим друзьям, когда его нет рядом. Вместо того чтобы сплетничать, говорите только положительное о своих друзьях, например вы можете похвалить подругу за то, что у нее прекрасный вкус, или своего друга, за то что он замечательно играет на гитаре. Будьте уверены, что, и отрицательные и положительные высказывания, сказанные за его спиной, обязательно дойдут до вашего друга.

- Если вы хотите сказать что-то хорошее о друге за его или ее спиной, он непременно будет говорить о вас только положительное тоже; благодаря этому вы окружите себя только положительной энергией.





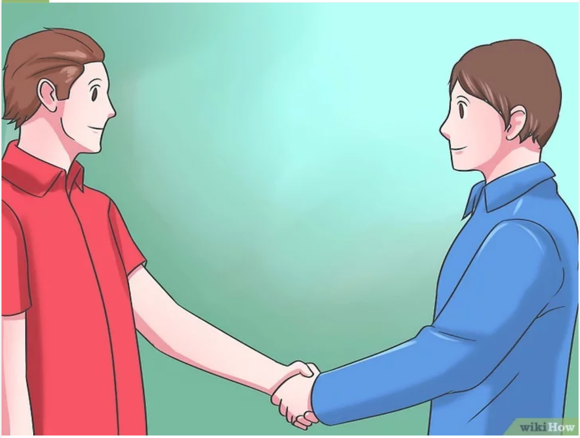
9 **Испеките пирог.** Выпечка - это прекрасный способ осчастливить друзей. Выделите время, чтобы испечь шоколадное печенье, банановый хлеб, яблочный пирог, или другое любимое лакомство вашего друга, безусловно, друг оценит ваши усилия. Вы можете оставить выпечку на столе вашего друга или на его крыльце, сделав ему приятный сюрприз.

- Если вы не знаете, какой десерт любит ваш друг, постарайтесь выяснить вкусовые предпочтения вашего друга.
- Испеките что-то вкусное на праздник вашего друга, и он непременно испытает счастье.

РЕКЛАМА

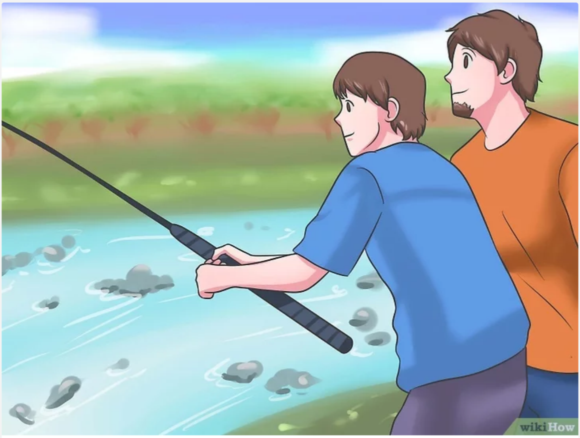
Метод
2

Сделайте счастливыми своих родителей



1 **Будьте надежным человеком.** Если вы пообещали сделать что-то, непременно сделайте это. Стремитесь быть честным человеком. Избегайте даже незначительной лжи. Убедитесь, что ваши действия всегда соответствуют вашим словам, и наоборот. Если вы хотите, чтобы ваши родители были счастливы, то самое лучшее, что вы можете сделать, это оправдать их доверие.

- Ваши родители могут очень переживать, если у вас нет доверительных отношений с ними. Рассказывайте им о том, что происходит в вашей жизни.
- Если ваши родители увидят, что вы ничего не скрываете от них, они будут счастливы.



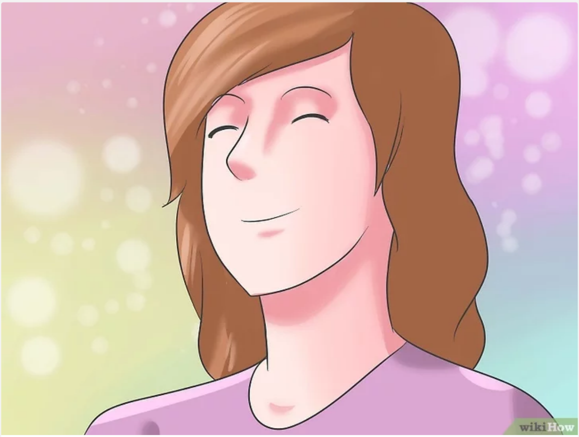
2 **Проводите время с ними.** Покажите, что вам нравится общаться с ними. Для этого не нужно многое: выключите телевизор, сядьте и поговорите с ними. Вы также можете предложить им вместе прогуляться, поиграть в боулинг, поплавать или сделать что-то веселое. Это время не должно быть скучным, неважно, чем вы занимаетесь - обедаете в ресторане или разгадываете кроссворды. Ваши родители хотят проводить больше времени с вами, не отказывайте им в этом.

- Вместо того чтобы закрывать дверь в свою комнату, оставьте ее открытой, показывая своим родителям, что вы хотите проводить время с ними.
- Выделяйте один вечер в течение недели на общение с семьей, будь то каждое воскресенье или среду. Ваши родители будут счастливы.
- Главное покажите родителям, что вы хотите проводить время вместе с ними, а не делайте это только потому что надо.

Thank you
wikiHow

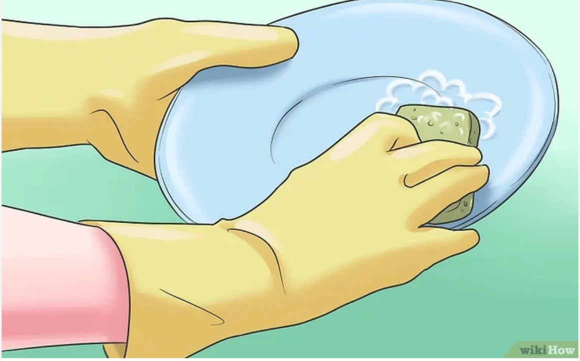
3 **Покажите им как вы цените их.** Искренне хвалите, говорите им о своей любви. Покажите родителям, что вы не воспринимаете их заботу как должное, и что вы действительно благодарны за все, что они делают для вас. Всегда говорите «спасибо» своим родителям. Ваши родители будут счастливы, потому что они увидят, насколько вы цените их.

- Посмотрите правде в глаза: не воспринимайте родителей и их действия как само собой разумеющееся. Покажите, что вы заботитесь о них тоже.
- Помните, что ваши родители не просто родители; они - люди со своими собственными целями и потребностями. Они желают заботиться о вас, и вы должны быть благодарны им за это.



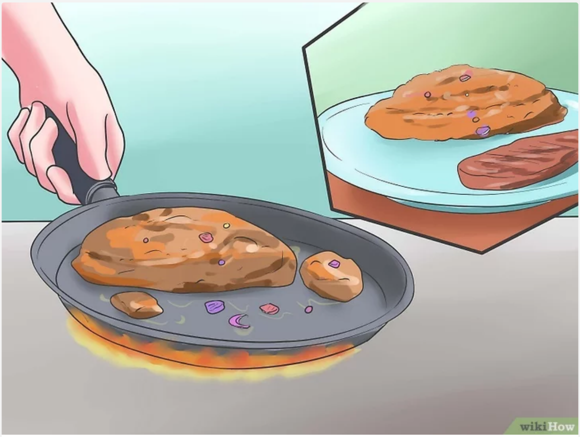
4 **Будьте счастливы.** Один из способов сделать ваших родителей счастливыми это стать счастливым человеком. Они хотят, чтобы вы нашли свою любовь, построили карьеру, занимались своим хобби, и делали то, что способствовало бы счастью. Исследования показывают, что родители также заботятся о счастье своих взрослых детей, как и о благополучии маленьких. Поэтому будьте счастливы, если вы хотите, чтобы ваши родители были счастливы тоже.

- Это так просто позвонить своим родителям, чтобы пожаловаться на свои трудности. Тем не менее, звоните не только ради этого, говорите о положительном. Важно быть честным, но сохранять хорошую мину при плохом настроении тоже иногда нужно.



5 **Помогайте по дому.** Еще один способ сделать ваших родителей счастливыми это помогать им по дому. Это не означает, что вы должны просто выполнять свои домашние обязанности, попробуйте сделать то, что от вас не ожидают, например, постирайте белье, вытрите пыль, или пропылесосьте дом, когда ваших родителей нет дома. Ваши родители по достоинству оценят усилия, которые вы приложили, и они будут счастливы.

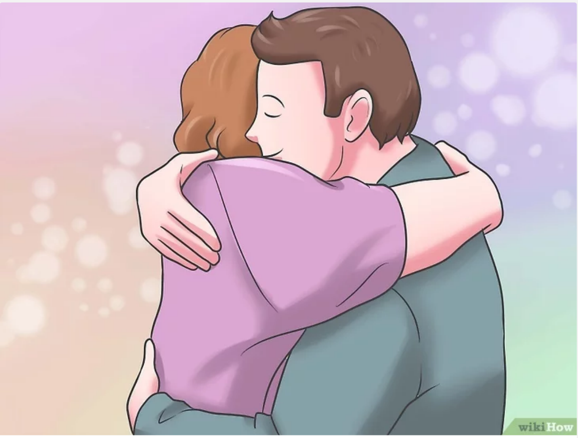
- Если вы хотите чтобы ваши родители были счастливы, возьмите на себя все обязанности, чтобы они могли хотя бы одень день в неделю отдыхать.
- Вам не придется указывать на то, что вы сделали; они непременно заметят вашу работу.



6 **Приготовьте им что-то вкусное.** Если вы хотите удивить родителей, приготовьте им что-то вкусное. Нет необходимости готовить сложные блюда, приготовьте пасту с салатом и курицей или рыбой, и это порадует ваших родителей. Важно не то, что вы приготовили изысканное блюдо, а то, что вы нашли время, чтобы помочь своим родителям.

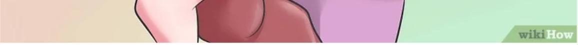
- Приготовьте ужин, когда родители вернутся с работы. Вашим родителям будет

приятно прийти домой и полакомиться вашими кулинарными шедеврами.
- Помогайте родителям в уборке по дому.



7 **Проявляйте нежность.** Проявляйте любовь к родителям, это сделает их счастливыми. Обнимите родителей, поцелуйте в щеку, погладьте по руке или по плечу, или сделайте любой приятный жест, который осчастливит ваших родителей. Вам может казаться, что в вашем возрасте не принято проявлять знаки внимания к родителям, но не стоит так думать. Если вы хотите, чтобы они были счастливы, проявляйте к ним свою любовь.

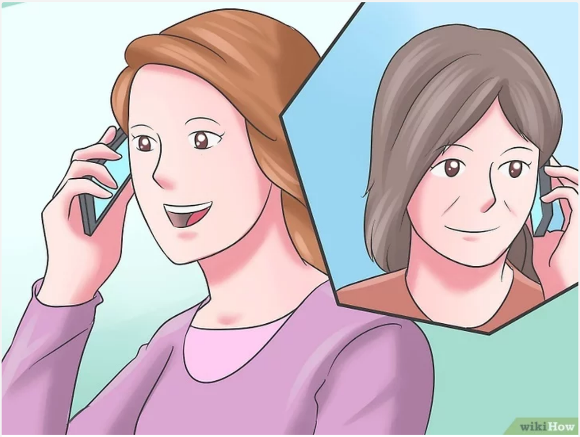
- Обнимите и поцелуйте родителей, перед тем как идти в школу.
- Когда ваши родители приходят домой с работы, не просто сидите в своей комнате, а выйдите чтобы встретить их. Обнимите родителей и поинтересуйтесь, как прошел у них день.



8

Хорошо обращайтесь со своими братьями и сестрами. Если вы хотите, чтобы ваши родители были счастливы, то постарайтесь иметь хорошие отношения со своими братьями и сестрами. Такое поведение позволит вашим родителям чувствовать себя счастливыми, поскольку они будут видеть, что их дети дружат между собой. Если вы старший брат, заботьтесь о своем младшем брате, благодаря чему у ваших родителей будет больше свободного времени.

- Если вашему брату или сестре нужно помочь с домашним заданием, предложите свою помощь, если родители имеют другие дела.
- Если вы - младший брат, то прилагайте усилия, чтобы ладить со своим старшим братом, избегая ссор и драк.



9

Общайтесь с родителями просто так, не по делу. Ваши родители, вероятно, привыкли к тому, что вы обращаетесь к ним только когда вам что-то нужно. Если вы хотите, чтобы они были счастливы, общайтесь с ними просто так. Им будет приятно, что вы нашли время, чтобы поговорить с ними, они будут чувствовать себя нужными и любимыми.

- Если у вас напряженный день, отправьте текстовое сообщение, интересуясь делами родителей.
- Если вы заняты на работе, отправьте им письмо по электронной почте, просто поздоровавшись с ними или поделившись приятной новостью.

Метод
3

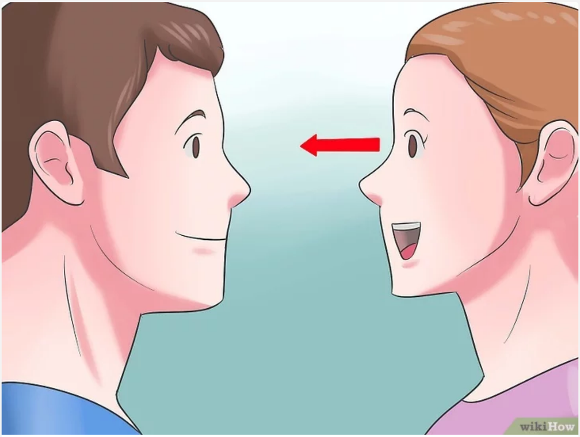
Сделайте счастливыми знакомых и незнакомых людей

1 **Проявляйте доброту.** Звоните, пишите сообщения, отправляйте письма по электронной почте, чтобы проявить знаки внимания к другим. Отправьте письмо, написанной от руки, веселые зарисовки, или милые фотографии по почте; сегодня так мало людей пользуются услугами почты, что получение письма для многих является настоящим праздником. Подарите цветы, помогите донести тяжелые сумки или перейти через дорогу.

- Поступая по-доброму, не ожидая ничего взамен, вы станете гораздо счастливее.
- Оглянитесь вокруг. Если вы видите что кто-то, нуждается в улыбке или в помощи, обязательно окажите эту помощь.

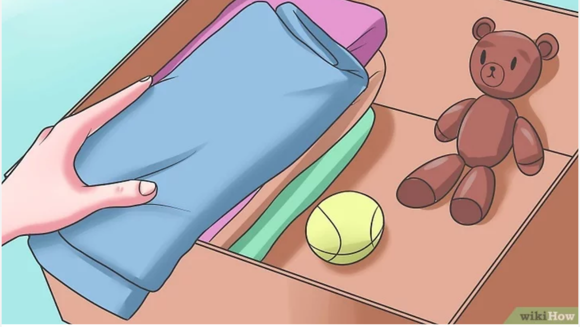
2 **Заставьте других смеяться.** Смех снимает напряжение и улучшает настроение. Просто, сказав добрую шутку в очереди за продуктами или за билетом в кино, вы улучшите настроение человека, и на его лице появится улыбка. Если вам не хватает вдохновения, найдите что-то смешное в Интернете и отправьте это вашему другу. Самое главное показать людям, что вы хотите, чтобы они были счастливы.

- Люди мало смеются в повседневной жизни. Вы можете скрасить серые будни другого человека, если заставите его рассмеяться.
- Вы также можете сделать какой-то глупый поступок, например, сорвать одуванчик и подарить человеку, говоря: "Я сорвал это специально для вас!»



3 **Установите зрительный контакт и поздоровайтесь.** Человеку будет приятно ваше внимание. Обычный взгляд и приветствие могут поднять человеку настроение. Вы никогда не знаете, о чем думает сейчас человек, и возможно ваше приветствие согреет ему душу.

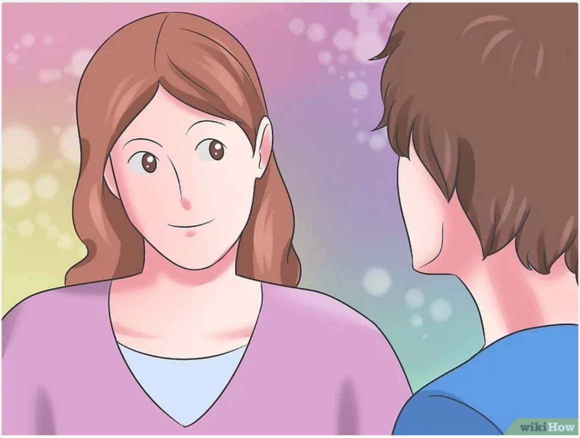
- Вы можете быть единственным, который улыбнется человеку за весь день. Подумайте, насколько это может быть важно для другого человека.



wikiHow

4 **Дарите свои вещи.** Еще один способ сделать человека счастливым - это пожертвовать одежду, посуду и другие предметы, в которых нуждается человек. Вы даже можете не догадываться насколько полезны могут быть эти вещи для человека. Они могут сделать его счастливым.

- Если в вашем шкафу лежит одежда, которую вы не носили уже больше года, подарите ее людям, которые в ней нуждаются.
- Хотя возможно с некоторыми вещами у вас связано много воспоминаний, подумайте о том, сколько пользы они могут принести другим людям.

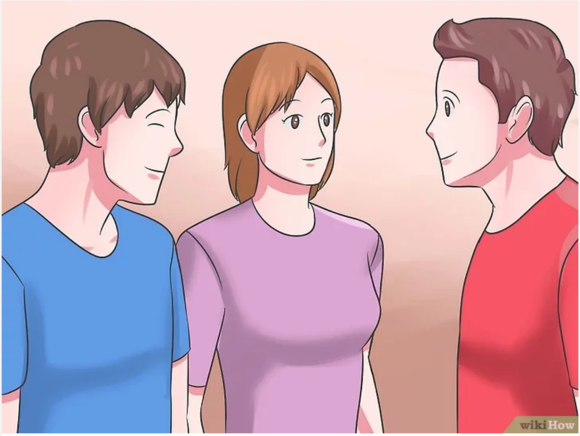


wikiHow

5 **Сделайте комплимент.** Вы можете сделать человека счастливым, просто сказав ему что-то приятное. Если ваши комплименты искренние и добрые, это непременно улучшит настроение человека. Все, что вам нужно сделать, это сказать человеку, что у него красивое ожерелье, приятная улыбка или хороший вкус. Однако не ставьте человека в неловкое положение, делайте уместные комплименты.

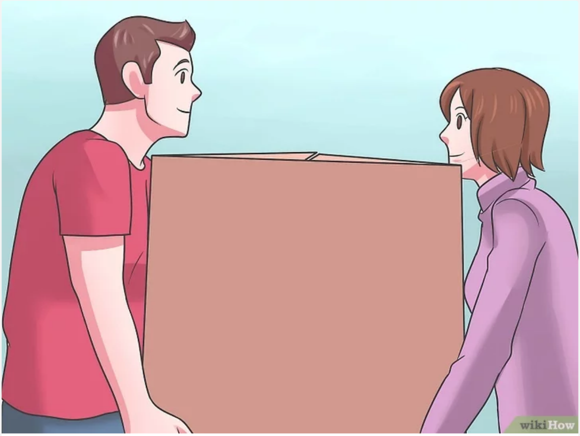
- Избегайте комплиментов в отношении внешности человека. Говорите добрые слова об одежде, ювелирных украшениях и о том, что не поставит человека в неловкое положение.
- Просто посмотрите человеку в глаза и скажите: «Красивый свитер». Однако

будьте искренни.



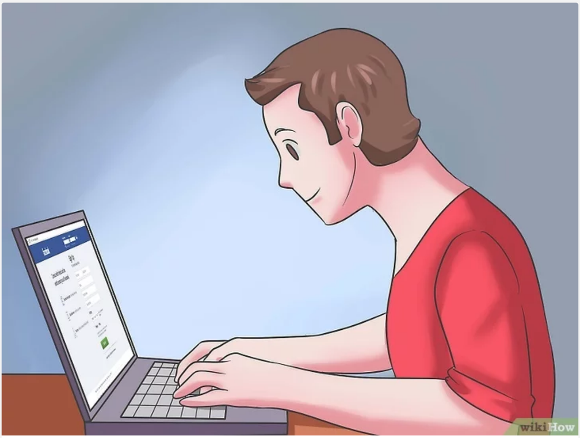
6 **Источайте положительную энергию.** Еще один способ сделать кого-то счастливым – это быть самому счастливым. Улыбайтесь, говорите о том, что вам нравится, делайте комплименты окружающим, это все сделает вас и окружающих счастливыми. Счастье – заразительно, если будете счастливы вы, то другие тоже будут испытывать счастье.

- Даже если вы не испытываете положительные эмоции, просто приложите усилия, чтобы улыбнуться. Это не только улучшит ваше настроение, но и порадует окружающих.
- Если вы заметили, что говорите что-то негативное, попробуйте остановить это, и заменить отрицательные фразы двумя положительными комментариями.



7 **Помогите человеку нести тяжелые вещи.** Вы можете сделать человека счастливым, просто помогая ему или ей нести что-то тяжелое. Вы можете помочь женщине старшего возраста поднести продукты к машине или помочь парню поднести тяжелую посылку. Если ваш сосед нуждается в помощи, проявите инициативу и предложите ее.

- Вы сможете сделать кого-то счастливее, если сделаете его жизнь легче.
- Конечно, будьте осторожны, помогая незнакомцу поднести вещи к машине или к дому. Лучше помогайте в безопасном общественном месте.



8 **Напишите что-то позитивное в Facebook.** В наши дни, большинство людей используют Facebook, чтобы пожаловаться на что-то или обмениваться отрицательными мыслями о том, как все плохо. Хотя вы можете испытывать желание сетовать на жизнь тоже, вы можете работать над тем, чтобы сделать людей более счастливыми, размещая положительные новости (да, они существуют!), веселые видеоролики, смешные истории, или то, что заставит людей улыбнуться. Вы будете делать людей счастливее, даже не осознавая этого.

- Конечно, много неприятных событий происходит в мире, но не стоит писать об этом. Почему бы не опубликовать что-то положительное, позволив тем самым вашим друзьям подышать свежим воздухом?

Советы

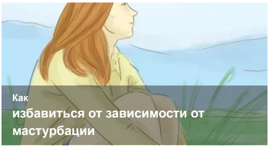
- Простое объятие, улыбка или комплимент – могут улучшить настроение человека. Сделайте это и вы увидите, как измениться настроение человека.
- Выделяйте время, чтобы ободрить и поддержать грустного или подавленного человека.
- Убедитесь, что они знают, что вы всегда будете готовы помочь.
- Сделайте сюрприз без всякого повода.
- Говорите человеку, что вам приятно проводить время с ним: «Вера, я люблю тебя», «Я скучал по тебе!», «Мне нравится проводить с тобой время!», и т.д. Скажите что-нибудь приятное человеку. Это заставит человека улыбаться, и он ценит вашу искренность.

- Будьте счастливы сами. Благодаря этому вы сможете сказать: «Следуйте за мной!» Это может помочь уменьшить печаль человека, он захочет повеселиться, а не лить слезы.
- Вы сделаете людей счастливыми, если заставите их улыбаться и проявите доброту. Покажите, что вы сопереживаете им. Сделайте все возможное, чтобы человек чувствовал себя лучше.
- Если человек не хочет говорить, не пытайтесь выяснить, о том, что его беспокоит. Просто спросите его: «Что вы делаете в эти выходные?» и т.д.
- Сходите в кино, чтобы посмотреть семейный фильм вместе. Попробуйте быть дружелюбным и купите что-то перекусить.
- Смейтесь над шутками людей. Как правило, человек чувствует неловкость, когда не понимают его шутку. Поэтому постарайтесь, по крайней мере, улыбнуться.
- Не проявляйте безучастность, если видите что человек чем-то расстроен. В противном случае о хороших отношениях не может быть и речи.
- Занимайтесь активной деятельностью. Футбол, баскетбол, бег трусцой, танцы, боулинг, уборка в гараже и т.д. – это отличные занятия.
- Вы можете написать им письмо.
- Сходите вместе в зоопарк, особенно, если человек любит животных!

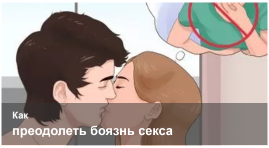
Предупреждения

- Чрезмерная забота о человеке может поставить его в неловкое положение.
- Не переусердствуйте. Если кто-то становится зависимым от вас, и при этом чувствует себя хорошо, впоследствии это может негативно отразится на состоянии этого человека.
- Если вашего друга задело чье-то поведение, не стоит поддерживать такие разговоры. В противном случае это будет способствовать развитию негативного мышления.
- Не кричите на них.
- Если ваш друг хочет побыть один, не настаивайте. Скажите ему, что он может обратиться к вам за помощью, если захочет сам.
- Следите за тем, чтобы ваша забота не была связана с жалостью или сарказмом.
- Никогда не задевайте чувства друзей.
- Не давите на другого человека, если он пытается решить проблему; это только усугубит положение.

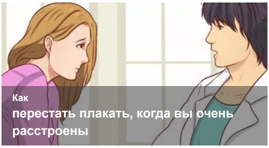
Дополнительные статьи



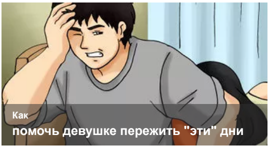
Как
избавиться от зависимости от мастурбации



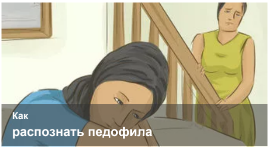
Как
преодолеть боязнь секса

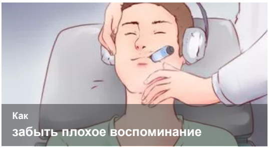


Как
перестать плакать, когда вы очень расстроены

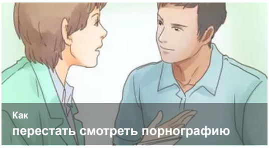


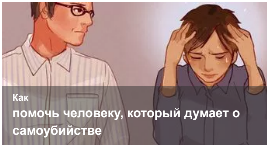
Как
помочь девушке пережить "эти" дни

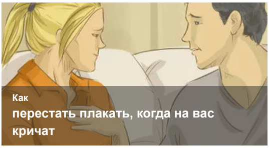

Как
распознать педофила

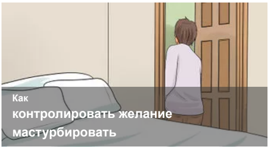

Как
забыть плохое воспоминание

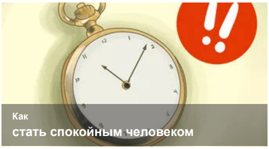
Как
удержаться и не заплакать

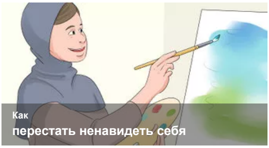

Как
перестать смотреть порнографию

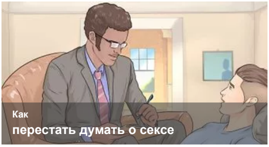

Как
помочь человеку, который думает о самоубийстве


Как
перестать плакать, когда на вас кричат


Как
контролировать желание мастурбировать


Как
стать спокойным человеком


Как
перестать ненавидеть себя


Как
перестать думать о сексе

Об этой статье

wikiHow работает по принципу вики, а это значит, что многие наши статьи написаны несколькими авторами. При создании этой статьи над ее редактированием и улучшением работали, в том числе анонимно, 89 человек(а). Количество просмотров этой статьи: 38 313.

Категории: Эмоциональное здоровье

На других языках:

English: Make Someone Happy
Français: rendre quelqu'un heureux
Italiano: Rendere Felici gli Altri
Español: hacer feliz a alguien
Português: Deixar Alguém Feliz
Deutsch: Jemanden glücklich machen
Čeština: Jak někomu udělat radost
Nederlands: Iemand gelukkig maken
العربية: إسعاد الآخرين
ไทย: ทำให้ใครสักคนมีความสุข
हिन्दी: किसी को ख़ुश करें
Tiếng Việt: Khiến Mọi người Vui vẻ

Bahasa Indonesia: Menyenangkan Orang Lain
中文: 让别人开心
한국어: 누군가를 행복하게 하는 방법
日本語: 誰かを喜ばせる

Печать

Эту страницу просматривали 38 313 раз.

Была ли эта статья полезной?

☺ **Да** ☹ **Нет**

wikiHow

Категории » Здоровье » Эмоциональное здоровье

Как сделать других счастливь

Главная страница
Про wikiHow
Специалисты
Связаться с нами

Карта сайта
Условия пользования
Политика конфиденциальности